

## **Angebote Fitness**

### **Zumba**

ZUMBA ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness-Workout das sich aus latein-amerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesässbereich, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln, sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper - das Herz - fördern.

### **Pilates**

Kraft, Koordination, Stretching, die Stärkung der Tiefen-muskulatur und die Integration von Atemtechnik vereinen das Bewegungskonzept zu einem ganzheitlichen Ansatz. Der Fokus dieser Stunde liegt auf der Körpermitte, die J.H. Pilates das "Powerhouse" nannte und verkörpert damit die Idee, dass alle Bewegung in einem stabilen Körperzentrum beginnt. Weiche und fließende Bewegungen unterstützen grosse Bewegungsamplituden, ohne die Mitte zu verlieren.

### **Yoga**

Ashtanga vinyasa Yoga: Eine dynamische Form des Hatha Yogas. Synchronisiert Atem mit Bewegung. Die Asanas (Haltungen) werden mit Vinyasas (Bewegungselementen) verbunden. Flexibilität, Kraft, Energiewahrnehmung und Konzentration werden gefördert.

### **Gymnastic 50+**

Dieser Kurs eignet sich für Damen und Herren, die ab ca. 50 Jahren ihre Beweglichkeit, Kraft und Koordination des Körpers kräftigen möchten, sowie die Geselligkeit mit Gleichgesinnten schätzen. Gymnastik mit Musik zur Kräftigung, Mobilisation und Gleichgewichtsschulung des gesamten Körpers mit und ohne Geräte, teilweise auch mit eingebauten Spielen. Abwechslungsreiche Bewegungsformen und Koordinationsaufgaben wechseln sich ab mit Entspannung und Wahrnehmungsübung die den Körper zu Lebensqualität und Wohlbefinden bringen.

### **Aerobic**

Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind Kondition und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.